

## 報告

## 転倒予防教室による移動能力と心理的QOLへの効果

## Evaluation of Fall Prevention Program on Physical Function and Psychological QOL

征矢野あや子<sup>a</sup>  
Ayako SOYANO<sup>a</sup>

上岡 洋晴<sup>b</sup>  
Hiroharu KAMIOKA<sup>b</sup>

岡田 真平<sup>b</sup>  
Shinpei OKADA<sup>b</sup>

高島 洋子<sup>c</sup>  
Yoko TAKASHIMA<sup>c</sup>

中尾 幸代<sup>c</sup>  
Sachiyo NAKAO<sup>c</sup>

中村 恵子<sup>c</sup>  
Keiko NAKAMURA<sup>c</sup>

坂本 育子<sup>c</sup>  
Ikuko SAKAMOTO<sup>c</sup>

太田 美穂<sup>d</sup>  
Miho OHTA<sup>d</sup>

武藤 芳照<sup>d</sup>  
Yoshiteru MUTOH<sup>d</sup>

<sup>a</sup> 東京大学大学院医学系研究科 地域看護学分野

<sup>b</sup> 身体教育医学研究所

<sup>c</sup> 東京厚生年金病院 看護部

<sup>d</sup> 東京大学大学院教育学研究科 身体教育学講座

<sup>a</sup> Department of Community Health Nursing, Graduate School of Medicine, the University of Tokyo

<sup>b</sup> Laboratory of Physical education and Medicine

<sup>c</sup> Department of Nursing, Tokyo Koseinenkin Hospital

<sup>d</sup> Department of Physical and health Education , Graduate School of Education, the University of Tokyo

## Abstract

Experiencing a fall may lead to fear of falling and a decline in an elder's quality of life, including becoming housebound and/or depressed. The purpose of this study is to evaluate a fall prevention program on mood state, fear of falling and walking ability.

Subjects were participants in a fall prevention program at a general hospital. Persons who could not read, write or understand a questionnaire or who experienced an event that could influence their mood were excluded. They were assessed for psychological status (Profile of Mood States, POMS), Fall-related Self-

代表者連絡先 : 〒113-0033 文京区本郷7-3-1

東京大学大学院医学系研究科地域看護学分野 征矢野あや子

TEL 03-5841-3597 FAX 03-5802-2043 E-mail ayakos-tyk@umin.ac.jp

Efficacy (F-SE) and walking ability at the beginning and at the end of the program. Assessment showed changes in the POMS at the end of the program. Scores decreased significantly for depression, fatigue, confusion, and total mood disturbance and improved significantly for vigor. No differences in the F-SE were found between the initial assessment and that at the end of the program. With regard to walking ability, there was improvement in 10 m walking time and Rt maximum length of step.

In summary, the fall prevention program improved psychological QOL as well as walking ability.

**Key Words** : Fall Prevention Program , Quality of Life(QOL)

転倒予防, 生活の質

## 1. はじめに

高齢期は心理的問題と身体的問題が密接に関わることが多い。このため、高齢者が転倒した場合、転倒によって骨折や寝たきり状態への移行を免れたとしても、転倒が自立生活を脅かす体験となり、自身の身体機能に対する自信を失うことがある。多くの先行研究が、転倒に関連した転倒恐怖や活動減少、抑うつ状態の存在を明らかにしている<sup>1)</sup>。2)。転倒予防介入を行う場合、高齢期の心理的特徴を十分理解し、こころとからだの両面に同時に働きかけることが重要である。

身体機能の向上とともに転倒恐怖の軽減が認められた研究には、太極拳を用いた介入<sup>3)</sup>や理学療法士による訪問指導<sup>4)</sup>などがある。また、健康関連QOL (quality of life, 生活の質) 指標であるSF36<sup>5)</sup>の変化をみた転倒予防介入研究<sup>6)</sup>もあるが、これは介入効果が認められたのは身体機能に関する下位領域のみであった。このように、恐怖や抑うつなど、1領域の陰性感情のみの変化を確認した研究はみられるが、運動習慣の維持に不可欠と言われている楽しみ<sup>7)</sup>に着目した介入研究はない。楽しみを含めた情動全体に働きかけ、効果を見ることが重要であろう。

東京厚生年金病院で開催している「転倒予防教室」では、運動の楽しさを重視した運動指導(表1, 図1)や転倒予防自己効力感を高める要素を備えた運動指導(表2)を行っている<sup>8)9)</sup>。

そこで、本研究の目的は、転倒予防教室により気分・感情、身体機能が変化するかどうかを明らかにすることとした。

表1 「楽しさ」を引き出す転倒予防教室の指導方法と内容

1. 安全性の確保
十分なスタッフの配置
参加者の運動能力に応じたグループ分け
運動に適した環境整備(温度, 広さなど)
2. 参加者に応じた運動強度の調節
参加者の運動機能のアセスメント(整形外科医・内科医による詳細な健康診断, 歩行機能・バランス機能測定, 運動中の心拍数測定)
3. 運動の面白さ, ルール
親近感, コミュニケーション, 偶然性やスリル, 挑戦や達成感を考慮した運動プログラム
バランス機能に応じた運動遊びの種目(図1)
4. 指導者の態度
丁寧な言葉, 尊敬を示した態度
肯定的な表現
ユーモア
スキンシップ
楽しさを引き出す主な運動種目
ボディジャンケン
リズム体操
ボール運動(ハンドテニス, スポンジテニス)

## 2. 方法

対象は、2000年1月から2001年3月までに転倒予防教室に参加した中高年者である。教室未修了者10名、自記式質問紙に回答できない程度の視力障害・低下を有する者8名(眼鏡を携帯していなかった者を含む)、質問の意味を理解できないと申告した2名、近親者の死亡など、調査時の気分・感情に著しく影響を及ぼす出来事があったと申告した2名等を除く、78名を分析対象とした。